

# SACN CLUBBLAD



Voorwoord bestuur	3		
Voorwoord redactie	5	Prestatieboek	31
Wedstrijdverslagen	6	Kalender LCC	32
Bezoek Sinterklaas	24	Veiligheid	32
Limburgse records masters	28	Dazen	34
Atleet in de schijnwerper	30	Hoogtestage	36

## Infohoek

### Voorzitter

Walter Van Velden

GSM: 0468 27 09 22

E-mail: wvanvelden@telenet.be

### Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011 44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

### Secretaris

Margo Kerkhofs

GSM: 0473 44 49 81

E-mail: sacn@val.be of margo-kerkhofs@telenet.be

### Penningmeester

Steffi Maris

GSM: 0489 97 73 25

E-mail: steffi.maris.sacn@gmail.com

### Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011 34 49 22

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

Inne Geypen

E-mail: inne.geypen@gmail.com

Elly Jamers

Tel.: 011 64 63 60

E-mail: sacn@val.be

Magda Leyssen

Tel.: 011 64 83 73

E-mail: pverdonck@skynet.be

Trinette Paesen

E-mail: lommelen.paesen@pandora.be

Peter Palmans

Tel.: 011 44 50 38

E-mail: peterpalmans@hotmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011 64 65 23

E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Website: **www.sacn.be**

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

Zoals elke vereniging heeft SACN **statuten** en een **huishoudelijk reglement**. Beide documenten kunt u raadplegen op de website van SACN ([www.sacn.be](http://www.sacn.be)). Indien u niet beschikt over een internetaansluiting kunt u steeds een kopie aanvragen via het secretariaat.

## Voorwoord bestuur

Dag clubgenoten

Het gaat ons echt voor de wind!

We hebben nog nooit zoveel **leden** gehad als nu en, zoals je gemerkt hebt, maken we geen reclame om leden bij te krijgen, ze komen immers vanzelf! We gaan rond de **400** eindigen op het einde van dit seizoen!

Ook ons **trainerscorps** biedt elk jaar meer kwaliteit en wordt elk jaar weer een beetje meer professioneel.

En in mijn ogen is dat ook de enige mogelijkheid om op middellange en lange termijn overeind te blijven. We moeten van pure amateurclub langzaam groeien naar een **semiprofessionele sportclub** op alle vlakken.

Stapje per stapje in de goede richting. Doen we dit niet, dan kan je er gif op nemen dat het op een keer plots gedaan is met Sporting Atletiekclub Neerpelt!

Je kan dan wel zeggen: allez, hoe kan dat nu, van succesvol naar niets?

Als je een beetje de kranten leest, dan zie je dat de ene na de andere succesvolle organisatie er de brui aan geeft! Wat ik zelf gelezen heb de laatste maanden:

- *IJzerenmanloop Weert*, begonnen in 1980: stopt! (ondanks het grote succes elk eerste zondag van de maand);
- *Haspengouw Challenge*, begonnen 1992: stopt! (ondanks de vele lopers die dit elk jaar weer in hun agenda plaatsten);
- *De Limburgse biervrienden*: evenement meerdere keren per jaar (zeer succesvol met zeer grote opkomst), begonnen 1994: stopt! (ondanks het feit dat ze een heel positieve kas hadden)
- *Fakkelestafette Weert*, begonnen 1952: stopt! (de estafettelopers bij elkaar krijgen is nooit een probleem geweest).

De reden waarom deze organisaties stoppen (er zijn er meer die gewoon stilletjes verdwijnen) is dat ze **geen opvolging** vinden om de zaken te leiden, bestuurslui die jong begonnen zijn zijn nu voor 90 % 65 jaar en ouder. (zie ook ons steeds ouder wordende jurycorps in Vlaanderen). Op het moment dat ze de fakkel willen overgeven, is er niemand die hem wil aannemen!

We moeten een club worden waar de **opvolging verzekerd** is. Met vrijwilligers

alleen is het niet meer te doen, zonder vrijwilligers gaat het natuurlijk ook niet.  
Daarom moeten we de goede balans vinden.

We zijn op de goede weg, zowel op sportief gebied als op bestuurlijk vlak!

We hoeven niet snel vooruit te gaan, als we maar vooruitgaan.

Al bij al zijn we niet slecht bezig.

Veel succes nog, SACN'ers, en bedankt voor jullie inzet.

Sportieve groeten

Ondervoorzitter en hoofdtrainer SACN

Louis Geboers



## Voorwoord redactie

Beste atleten

Vanzelfsprekend wens ik jullie, uit naam van de hele redactie, een sportief, gezond, gelukkig en succesvol nieuwjaar toe. Mogen in 2018 toch minstens enkele van je stoutste dromen werkelijkheid worden...



*Max, atleet van het jaar 2017!*

Sportief gezien was 2017 voor SACN alweer een uiterst geslaagd jaar. Op ons clubfeest (28 december) stroomde het podium weer vol met nieuwe clubrecordhouders en met Limburgse, Vlaamse en zelfs Belgische kampioenen en medaillewinnaars. Graag ook van onze kant een hartelijk proficiat aan al deze jonge (en soms niet meer zo jonge) kampioenen. Max Vlassak stak erboven uit (op alle gebied) en werd voor de tweede keer in zijn carrière verkozen tot 'atleet van het jaar'. Prachtprestatie, Max!

En dan mag ik zeker nog één heuglijke gebeurtenis niet vergeten: Lien, onze hoofdredacteur, werd op 16 december mama van een zoontje. Wij wensen haar, Chris, Marie en de kleine Louis een prachtig 2018 toe!

Willy

**Artikel klaar... doorsturen maar!**

**Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 maart 2018 ingestuurd zijn naar [willem.molemans@telenet.be](mailto:willem.molemans@telenet.be)**

**23/09/2017**

**Kessel-Lo – kampioenschap van Vlaanderen + Limburgs kampioenschap masters**

5 medailles:

Op wat als een mistige dag begon, kwamen onze drie strijders afgezakt naar het Vlaams/Limburgs kampioenschap. Met de zon in hun ogen zagen de andere atleten de kleuren van SACN verschijnen.

Als eerste trad onze trainer Stijn aan bij het hinkstapspringen waar hij een mooie 10.75 m sprong.

Dit is net naast het langdurig clubrecord van Jean Engelen. Wie weet bij een volgende meeting....

Wel werd Stijn hier knap 3de op het Vlaamse kampioenschap en nam hij de bronzen medaille in ontvangst.

Tevens werd Stijn ook hier in deze discipline Limburgs kampioen.

Stopte het hier voor Stijn? Dat lees je verder in dit verslag.

Als tweede atleet kwam **Pascal Snoeks**, die we vooral kennen als onze trainer van het hamer-en gewichtwerpen aan de beurt.

Samen met trainer Stijn begonnen ze aan het kogelstoten. In deze discipline gingen Pascal en Stijn ten strijde voor het podium. Pascal strandde op een 4de plaats met een worp van 7.10 m, goed voor een gouden Limburgse medaille.

Stijn liet zich niet onbetuigd en wierp de kogel naar een mooie 7.19 m, waarmee hij mooi 3de werd in zijn categorie en hier zijn tweede bronzen

**A.E.B. Kopie- en Faxservice**  
Schuttersboomstraat 5  
3900 Overpelt  
T: 011 64 75 29  
aeb@aeb-uitgeverij.be



medaille haalde. Alsof dit nog niet genoeg was, nam hij ook met veel plezier de gouden medaille in ontvangst voor de Limburgse titel.

Als derde atleet nam **Patrick Coene** deel aan zijn eerste discipline: het kogelstoten.

Patrick had gezien hoe goed zijn makers het al gedaan hadden en wilde zeker niet achterblijven en startte zo met veel gedrevenheid aan zijn nummer: hij legde de kogel op een afstand van 9.32 m.

Stilaan werd het tijd voor Pascal om zijn plaats in te nemen bij het discuswerpen, niet een van zijn specialiteiten, maar ook hier deed Pascal het niet slecht met een worp van 19.79 m.



*Patrick Coene*

Nog een beetje teleurgesteld van het kogelstoten, nam ook Patrick deel aan het discuswerpen in zijn categorie en wierp de discus naar een afstand van 26.23 m, wat ook niet zo een slechte worp was.

Na een mooi en geslaagd Vlaams/Limburgs kampioenschap met een winst van 5 medailles: 2 bronzen en 3 gouden, gingen onze atleten moe maar voldaan huiswaarts.

Patrick

**30/09/2017**

### **Alken – Limburgs kampioenschap Meerkamp**

We hadden het weer niet getroffen om de ganse dag in de regen rond te ploeteren.

Er waren dan ook meerdere atleten die op het laatste van de dag geen enkel stukje droge kledij konden vinden in hun sportvalies.

Maar desondanks veroverden de 20 SACN'ers **3 gouden medailles en 3 bronzen ereplakken.**

Onze toppers en Limburgse kampioenen waren Suzy Tijskens, Stijn Lehembre en Sasha Sijbers. Proficiat, natte SACN-deelnemers. Louis

14/10/2017

## Lanaken – PK werpvijfkamp en PK gewichtwerpen

Zaterdag 14 oktober was er een kampersmeeting in **Lanaken**. Tijdens deze wedstrijd werd ook het provinciaal kampioenschap werpvijfkamp en gewichtwerpen betwist.

Voor deze wedstrijd noteerden we 3 deelnemers van SACN. Zij behaalden op dit PK 3 x goud en 1 x brons. Ook sneuvelden er tijdens deze wedstrijd 1 clubrecord, 4 persoonlijke records en 1 seizoensbeste prestatie.

Het ging een mooie dag worden, althans wat het weer betreft. **Pascal Snoeks** ging als eerste beginnen met hamerslingeren, maar hij startte heel slecht. Tijdens de opwarming ging het nog goed en zag het er veelbelovend uit. Maar tijdens de wedstrijd lukte het niet om de hamer binnen de sector te gooien, met als gevolg 3 x 0.

Door deze minder goede start ging hij zijn dag niet laten verpesten. De andere prestaties van zijn werpvijfkamp liegen er niet om. De kogel stootte hij naar een afstand van 7,17 m, wat een behoorlijke prestatie is voor hem. Het derde onderdeel is het discuswerpen, ook hier scoorde hij naar behoren en landde het tuig op een afstand van 19,44 m. Als voorlaatste proef stond het speerwerpen op het menu. Hier behaalde Pascal zijn beste van dit seizoen, namelijk 19,95 m. Een zucht (14 cm) van zijn persoonlijk record. Om zijn dag af te sluiten moest hij nog gewichtwerpen. Bij de eerste 3 worpen behaalde hij 7,07 m. Dit telde mee voor de vijfkamp. Maar omdat het ook PK gewichtwerpen was, kregen de deelnemers nog eens 3 kansen voor dat PK. Hierbij legde Pascal het gewicht op een afstand van 9,14 m en dit bij zijn laatste worp. Het clubrecord werd hiermee verbroken.

Met deze resultaten behaalde hij goud op het PK gewichtwerpen en brons bij de PK werpvijfkamp bij de M45.

Ondertussen was **Patrick Coene** ook in actie geschoten. Hij deed de vijfkamp in de zelfde volgorde als Pascal. Hij begon dus ook met hamerslingeren: vermits hij gezien had hoe het niet moest, wist hij wat te doen. Eerste worp zorgen dat hij binnen is en dan proberen er een lap op te geven. Bij hem lukte dit wel. Hij behaalde een mooie prestatie met een worp van 22,84 m. Een



goede start voor de vijfkamp. Bij het kogelstoten landde het tuig op een afstand van 9,13 m. Hier ook weer een afstand waarmee je thuis mag komen. Na de kogel hanteerde hij de discus. Hier behaalde hij met een worp van 26,26 m een zeer goed resultaat. Nog 2 onderdelen te gaan. Eerst nog het speerwerpen, hij liet de speer landen in het gras op een afstand van 24,87 m. Ook weer een behoorlijke prestatie. Nu nog het gewichtwerpen. Hij liet het tuig landen in het zand op een afstand van 7,99 m. Echter net als Pascal kreeg hij ook 3 extra pogingen om te strijden voor het PK gewichtwerpen. Tijdens deze worpen liet hij het gewicht neerkomen op 8,33 m.

Hiermee werd hij provinciaal kampioen met gewichtwerpen en de werpvijfkamp bij de M50.

Als derde atleet was **Mathijs Snoeks** mee afgereisd. Hij wou zijn hamerslengerkunde nog eens testen in de aanloop naar het provinciaal kampioenschap. Het mag gezegd worden dat het een prima resultaat was. Hij verbeterde zijn persoonlijk record met een 6-tal meters en bracht dit op een afstand van 32,65 m.

Ook deed hij mee met het speerwerpen. Hier landde zijn speer op een afstand van 24,87 m. Zijn 2<sup>de</sup> PR van de dag. Tussendoor ging hij ook nog even kogelstoten.

Hier behaalde hij een mooi resultaat. Hij stootte de kogel naar een afstand van 7,86 m. Hiermee vestigde hij zijn 3<sup>de</sup> PR van de dag. Als laatste deed hij ook mee met discuswerpen. Om zijn dag compleet te maken, vestigde hij ook hier weer een PR. Zijn 4<sup>de</sup> van de dag. De discus landde op een afstand van 20,75 m.

Een dag die in mineur begon werd toch mooi afgerond met mooie resultaten.

Prima gewerkt, jongens. Jullie trainers (Stijn Vereecken: kogel, discus en speer en Pascal Snoeks : hamer en gewichtwerpen) zijn fier op jullie.

Met nog één PK in het vizier kunnen we ons seizoen afsluiten. Volgende week (21 oktober) gaan we er voor een laatste keer dit seizoen een lap op geven en gaan we op het PK hamerslingeren SACN laten zien.

Pascal Snoeks



### Geluk is ....

Samen met je dochter en kleinzoon de mooie **Bokrijkrun** lopen. Van bij de start doken we al meteen de bossen in, die nu op zijn mooist waren. Hier werden we verwelkomd door drie hoornblazers, die het beste van zichzelf gaven. Wat verderop liepen we door een prachtig kasteel, met mooi gedekte tafels.

Daarnaast waren er nog de vele oude huisjes. Maar vooral de sixties waren pure nostalgie voor mij. Buiten stond er een orkest te spelen, in de kleding en met de instrumenten van toen. De aangepaste muziek deed me me weer even 18 jaar voelen. Tot we weer even verder liepen en toen voelde ik toch wel dat de 18 jaar toch al even gepasseerd waren. Zo liepen we door het water en kwamen we bij de champetter. Die wees ons de weg naar mijnheer pastoor. Hij gaf ons de zegen, maar als we naar zijn kerk kwamen moesten we wel deftig gekleed zijn. En dat jongens en meisjes samen lopen op een zondagmorgen kon toch ook niet. We zitten wel anno 1913.

En zo waren we voor we het wisten terug bij de finish. Nog nooit was een 10 km zo vlug voorbij geweest. Even hebben we nog overwogen om hem opnieuw te lopen. De natuur was mooi, het gezelschap goed en de omgeving prachtig. Toch zijn er maar gestopt en we hebben deze mooie zondag afgesloten met een heerlijk broodje. Terwijl we binnen zaten, werd de lucht donker en begon het te stortregenen. Dat is nog eens geluk hebben.

Enig minpuntje was dat deze loop samenviel met onze eigen veldloop in Neerpelt.

Een sportief lid

### Griekse tragedie kent na twee jaar toch nog een happy end!

De **spartathlon** wordt als een van de zwaarste en meest uitdagende ultralopen bestempeld. In totaal moeten 246 km overbrugd worden op een glooiend parcours. De zwaarste hindernis bevindt zich na 160 km, waarbij 's nachts een bergpas van ruim 1000 meter overwonnen moet worden. De druk om elk van de 75 bevoorradingsstations binnen de tijd te bereiken, vormt een extra uitdaging.

Met een bang hartje sta ik, te midden van ongeveer 400 atleten uit 45 verschillende landen, op een naar Griekse normen kille vrijdagochtend, te wachten op het startschot van de spartathlon. We staan te midden van een prachtig decor, met op de achtergrond de in het licht badende Acropolis. Een half uur voor de start was het hier nog een drukte van jewelste. De atleten wensten mekaar, allen in hun eigen taal, succes toe. Maar zo enkele minuten voor de start, veranderde dit in een doodse stilte. Iedereen was in gedachten bezig met hetgeen komen zou. Ikzelf wist als geen ander dat dit een niet te onderschatten wedstrijd is. In 2015 heb ik er mijn tanden al eens op stuk gebeten. Het is een van de weinige wedstrijden waar ik de handschoenen in de ring heb moeten werpen. Zo vlak voor de start gieren allerlei gedachten door mijn hoofd. Gaat het dit jaar wel lukken? Wanneer gaat mijn maag lastig beginnen te doen? Is de zware verkoudheid voldoende uit mijn lijf? Hopelijk heb ik niet te veel last van mijn zeurende rechterknie? Oef, het startschot weerklinkt, gedaan met het gepieker. De massa zet zich langzaam op gang. Ik start heel rustig, met de bedoeling om de finish te bereiken binnen de limiettijd van 36 uur.



De eerste kilometers gaan bergaf richting stadscentrum van Athene. We lopen hier te midden van de ochtendspits. De politie doet haar uiterste best om het verkeer in goede banen te leiden. Het is een claxonneren van jewelste. Sommigen om de atleten aan te moedigen, anderen wegens hun frustratie, dat het verkeer opgehouden wordt. Ik loop in mijn eigen wereldje en neem weinig op van wat rond mij gebeurt. Ik tracht mijn tempo zo rond de 10 kilometer per uur te houden en tracht me zo goed mogelijk aan mijn drank- en eetschema te houden. Na het centrum van Athene, lopen we door een industriegebied met verschillende olieraffinaderijen. Na ongeveer 4u20 min zit de eerste van zes marathons erop. Hier zie ik voor de eerste maal mijn begeleidingsteam. Altijd een fijn gevoel als je, tussen de drukte, iemand je naam hoort roepen, wetende dat er een stoel voor je klaar staat. Even pauzeren, de voorraad aanvullen, enkele bemoedigende woorden en de tocht wordt voortgezet.

Het landschap wordt nu wat mooier met aan de ene zijde de kust en aan de andere zijde spectaculaire rotswanden. We lopen nog wel altijd op drukke autowegen en het gaat hier continu bergop – bergaf. Het voelt niet zo zwaar als twee jaar geleden. Komt het door het frissere weer, mijn lagere tempo of andere voorbereiding? Wie zal het zeggen. Ik blijf gefocust op de wedstrijd en kijk uit naar het volgende grote bevoorradingsstation op 80 km, met een mooie passage

over het kanaal van Korinthe. Hier zie ik mijn team weer. Ze hebben al een mooi plekje in de schaduw voorzien. Ik laat me de aangereikte verzorging welgevallen. Twee jaar geleden voelde ik me op dit punt al redelijk uitgeput. Nu voel ik me nog vrij fris en dwing mezelf om wat te eten. Ik lepel wat pudding binnen en eet enkele boterhammen. Met ruim 1 uur bonus t.o.v. de limiettijd, zet ik verder koers richting Sparta.



Bij het verlaten van de bevoorradingszone, krijg ik de eerste signalen dat mijn maag het allemaal niet meer zo leuk vindt. Maar eenmaal als ik aan het lopen ben, gaat het gelukkig over. De grote verkeersdrukte is nu voorbij en we lopen langs kleinere wegen tussen vele olijfgaarden. Ik blijf een constant tempo lopen en begin aan mijn klim in het klassement. Samen met de duisternis komt ook de eerste serieuze beklimming na 100 km. Hier ergens gebeurt het onvermijdelijke. Mijn maag houdt het voor gezien en alles komt eruit. Ik weet dat niet eten garant staat voor opgave en blijf eten en

drinken. De volgende 50 km wordt een tweestrijd tussen mijn maag, die dit allemaal niet leuk vindt en mijn verstand, dat zegt dat er geen andere optie is. Het resultaat is dat ik zo een vijftal keer moet overgeven. Niet verwonderlijk dat ik me op een gegeven moment echt slecht voel. Het begint daarbij ook nog eens te regenen en ik weet dat de zwaarste beklimmingen nog staan te wachten. De gedachte dat iedereen wel kwade momenten heeft in deze wedstrijd, maar deze ook soms wonderbaarlijk verdwijnen en de wil om de finish te halen houden me op de been. Opgeven kan nog altijd. Helemaal leeg bereik ik het bevoorradingsstation op 160 km, vlak voor de grote klim. Ik trek een extra jas aan, zet mijn muts op en trek handschoenen aan. Niettegenstaande het feit dat ik helemaal ingeduffeld ben, ril ik toch van de kou als ik de berg op stap. De regen en de harde wind doen niet alleen de gevoelstemperatuur dalen, maar maken de beklimming over de losse stenen in het pikdonker ook nog eens extra moeilijk. Voorzichtig werk ik mij een weg naar de top. Hier neem ik enkele minuten tijd om mij voor te bereiden op de afdaling, die zeker zo moeilijk is als de beklimming. Op deze post zie ik ook chocolade liggen en ik laat me dit smaken. Heel voorzichtig daal ik de berg af. Ik wil absoluut geen risico nemen om de wedstrijd door een stomme val te moeten staken. Ik ben dan ook superblij wanneer ik weer asfalt onder mijn voeten voel.

Mijn maag heeft zich dan uiteindelijk toch neergelegd bij mijn koppigheid. Vanaf nu kan ik tenminste het weinige eten binnenhouden. Stilaan wordt het weer licht en

de warme kledij kan er laagje per laagje af. Ik kom nu stilaan in de buurt waar het twee jaar geleden helemaal fout ging. Ik herken het station vanwaar ik helemaal, met het laatste restje energie dat ik toen nog overhad, wandelend naar een volgende station trok. Nu ging het, alles in acht genomen, nog vrij goed. Bij elk station neem ik nu voldoende tijd om rustig te drinken en te eten, om dan via een wandelpas al lopend verder te gaan.



Zo passeer ik station 56 op 183 km. Op deze plaats tekende ik twee jaar geleden mijn opgavepapieren. Ik kan me die gebeurtenis en hoe leeg ik me toen voelde, nog goed voor de geest halen. Het gevoel is nu stukken beter en mijn zelfvertrouwen, dat ik het deze keer ga halen, begint stilaan te groeien. Ik reken uit dat ik nog ongeveer 12 uur heb voor de laatste 60 km. Dit moet lukken. Ik kom nu op onbekend terrein en weet dat de volgende grote hindernis op 200 km ligt. Een laatste beklimming van ruim 15 km, om dan de afdaling richting Sparta in te zetten. Mijn team blijft ook goed bij de les en zegt dat ik er nog prima uitzie. Klopt wel niet helemaal met hoe ik mij voel, maar dat geldt waarschijnlijk wel voor iedere deelnemer.

Na mijn maag, beginnen nu mijn voeten al dat lopen niet meer zo leuk te vinden. Tijdens het lopen valt het nog wel mee, maar het vertrekken vanuit stilstand is echt een pijnlijke zaak. Maar dit kan me niet meer stoppen. Ik ben nu al zo ver geraakt en dit ongemak nemen we er maar bij. Tijdsgewijs ziet het er immers altijd beter en beter uit, dat ik het ga halen.

Op 237 km en na ongeveer 31 uur wedstrijd, zie ik mijn team voor de laatste keer. Alle ballast wordt overboord gegooid en met een aantal pijnlijke eerste stappen wordt de laatste 10 kilometer aangevat. Ongeveer 2 km voor de finish bereiken we de grens van Sparta. Vanaf hier moet je terug tussen de claxonnerende auto's doorlopen. De begeleidingsteams keren allemaal terug naar Sparta en moedigen iedereen aan, alsof hij de winnaar van de wedstrijd was. In Sparta moeten we nog enkele straten door en dan in de verte de laatste rechte lijn. Mensen staan rijen dik te supporteren en de high-fives worden met massa's gegeven. Dan komt plots mijn team met de Belgische vlag uit het publiek. Samen leggen we de laatste 100 meters af naar het standbeeld van koning Leonidas: het eindpunt van deze wedstrijd.

Na het kussen van de voeten van het standbeeld, ontvang ik de laurierkrans en wordt symbolisch water uit de heilige rivier aangeboden.

Na deze plichtplegingen krijgen mijn voeten een wasbeurt en desnoods een verzorging. Alhoewel ik talrijke blaren had, vond men het toch beter de blaren niet open te steken.



Ruim 32 uur was ik onderweg. Bij momenten voelde ik me miserabel, maar stilaan groeide het besef “het gaat lukken” en uiteindelijk volgt dan de ontlading. Mijn zwart beest is getemd. Als je echt wil, kan je veel meer dan je ooit voor mogelijk hield. Met een gerust gemoed kan ik nu afscheid nemen van de ultrasport. Wie van de volgende SACN-generatie neemt de fakkel over?

Peter Palmans

## **Spartathlon**

Zomaar 250 km van Athene naar Sparta en dit binnen 36 uur...

Dan heb je niet veel tijd om de mooie oude Griekse steden te gaan bewonderen.

Dit jaar had Sporting atletiekclub Neerpelt 1 SACN-deelnemer uitgezonden om Helena van Sparta te gaan groeten op het einde van deze mooie uitdaging.

Onze topatleet **Peter Palmans** wist dit huzarenstukje te volbrengen in 32u41. Je vindt zijn uitgebreide verslag verder in dit clubblad.

Peter, dikke proficiat! Topprestatie!

SACN

**21/10/2017**

## **Alken – PK hamerslingeren**

Enkele kampers hadden nog een afspraak om hun laatste wedstrijd van het seizoen af te handelen. Op **zaterdag 21 oktober** werden ze verwacht in **Alken** voor het **PK hamerslingeren**.

**Tim Emmers, Mathijs Snoeks, Patrick Coene en Pascal Snoeks** waren op de

afpraak. Zij gingen er het beste van maken.

Tim en Mathijs mochten beginnen. Tim bij de cadetten en Mathijs bij de scholieren. Voor Tim was het zijn debuut met de hamer. Het werd een strijd voor het goud waarbij ze met centimeters werkten. Bij zijn laatste worp maakte Tim het verschil om uiteindelijk te winnen met 51 cm verder dan zijn eerste achtervolger. Met een worp van 16,90 m werd hij Provinciaal Kampioen. Mathijs was gekomen voor een goede prestatie. Hij hield woord, hij verbeterde zijn 1 week oude persoonlijk record met 26 cm. Met een worp van 32,91 m werd hij knap 3<sup>de</sup>.

Bij de masters konden we 2 andere cracks aan het werk zien. Patrick (M50) wou laten zien dat 51 cm verschil tussen plaats 1 en 2 kleiner kon. Terwijl we bij Tim dadelijk zagen dat hij gewonnen had, moesten we bij hem wachten tot ze aan het meten waren om het verschil te kennen. Patrick behaalde het goud met een verschil van 22 cm. Hij won met een worp van 21,75 m. Pascal (M45) wou zijn hamerprestatie van vorige week vlug vergeten. Zijn eerste worp was rustig en netjes binnen de sector op ongeveer 26 m. De volgende 5 beurten kon hij er weer een lap op geven. Uiteindelijk won ook hij goud met een worp van 31,23 m en hij werd zo eveneens Limburgs Kampioen.

Om het seizoen af te sluiten behaalden we dus 3 x goud en 1 x brons op het PK hamerslingeren.

Met deze resultaten hebben we SACN weer laten zien.

Nu kunnen we even gaan rusten en beginnen nadenken over de doelstellingen voor 2018.

Om ons daarna voor te bereiden op het komende seizoen.

Written by

Pascal Snoeks (trainer hamerslingeren en gewichtwerpen)

## Hoe begint een doordeweekse recreant aan een marathon?



*Steffi Maris*

To be or not to be, that was the question. Een marathon lopen, was het eigenlijk niet. Zelfs nooit over nagedacht.

Ik ben me de laatste jaren wel steeds bewuster geworden van het effect dat de enthousiaste medemens kan hebben op zijn naasten. En in onze SACN-club zijn er heel wat enthousiaste medemensen!

Zo was er eerst onze superenthousiaste hoofdtrainer Louis, die zijn enthousiasme overbracht in de vorm van een penningmeesterschap, bestuurslid inclus. Slechts enkele weken later kwam diezelfde hoofdtrainer met het idee van een recent nieuw-oud-Hollands-lid, Walter, die superenthousiast wilde beginnen trainen voor een marathon. Mijn eerste luidop-reactie was, ‘Is die gek, of wat????!’ En meteen daarna dacht ik: ‘Dat is vast niet combineerbaar met die functie als penningmeester, waarvan ik ook al niet zeker weet of ze combineerbaar is met een voltijdse job. ‘Oké, ik kom alleszins naar de op til zijnde vergadering!’

Een slimmerik stelde voor om eerst te trainen voor een halve marathon. We brainstormden over dewelke. Ik vroeg terloops: ‘Waarom doen we Honolulu niet????!’ Johan Stinckens bevestigde dat die ook heel mooi was! Wat??? Heb je die dan al gelopen?? En zo kwam er een marathon-the-movie-avond, waarop Johan Stinckens zijn 3 marathonvideo’s aan ons voorstelde. Wow, dat was nog veraf! We zagen Johan Stinckens fris als een hoentje over de eindstrepen stormen, en we zagen andere atleten het opgeven vlak voor de meet, omdat de benen het laatste eind niet echt meer lopen wilden.

En we gingen op weg naar de halve marathon. Met in mijn achterhoofd ‘geen haar op mijn hoofd dat eraan denkt dat ik een uur ver zal rijden om twintig kilometer te lopen, want dat kan ik ook in mijnen hof’, gingen we enkele weken later in op het voorstel van die eerder vernoemde nieuwe-oud-Hollander, en reden we naar Oostende om 18 km te lopen. Maar een fijne tijd dat dat was! Om nooit meer te vergeten. Met z’n vijven in Walters grote auto: Nancy, Linda, Walter, Louis en Steffi. Lopen aan zee, met zoveel mist dat we de zee zelfs niet zagen toen we op 3 meter ervanaf liepen. Naar Louis’ goeie gewoonte liepen we een eind verloren, en toen om, om weer aan de auto te geraken, en zo hadden we 18 km. Nog een boete, een wasbeurt in het zwembad van Oostende en een kom mosselen verder, kwamen we moe maar supervoldaan weer thuis.



De halve marathon in Hapert was voor de een een groter succes dan voor de ander, maar we deden het alle vijf. Wat een fijn team.

Wie gaat er door naar de ganse?

Ja, als er ook maar iemand verder doet, dan doe ik mee. Alleszins voor de trainingen; geen idee hoe ver ik zal geraken, we zien wel.

We waren nu getraind voor de halve, dus ik wou dan ook meteen door naar de ganse. Anders moet je later weer opnieuw beginnen. En met de zomer in het vooruitzicht zijn marathontrainingen misschien nog net te doen. Op dat moment had ik nog geen idee dat er nog veel meer zou gaan samenvallen met de periode van de marathon. Een compleet nieuwe job, met de nodige avondscholing, de inschrijvingen van het nieuwe atletiekseizoen en een SACN-wedstrijd-in-aantocht, maakten de weken voor en na de marathon toch wel extra belastend.

Van Johan Stinckens kregen we een 12-wekenschema. Louis Geboers spendeerde o.a. de zondagnamiddagen aan onze trage lange duurlopen. De ene keer met en de andere keer al eens zonder trappist aan het einde. Heidi Gielen riep ongeveer 10.000 keer hoe goed we wel bezig waren. Goede raad en schouderklopjes kregen we van zowat iedereen in de club. Zo een supergevoel. Haast onvoorstelbaar. Al die supercracks bij SACN, voor wie zo een marathon aan 4u30 wellicht hetzelfde is als een voorgerecht van een achtgangenmaaltijd; en toch zo meeleven. Dat is echt geweldig.

Helaas bleven bij enkele geroepenen de blessures ook niet uit. Walter moest al vrij snel aanvaarden dat zowel zijn gezondheid als zijn tijdsbesteding op het werk, niet in zijn voordeel spraken. Ook Linda moest helaas zowat halfweg de trainingen, met veel spijt in het hart, afscheid nemen van het schema. Louis zag plots in zijn agenda dat hij op verlof moest en niet terug zou zijn op 8 oktober. Bij Johan Claes bleef het spannend tot het einde. Haalt de blessure het van Johan, of omgekeerd? Gelukkig versloeg Johan de blessure met een fantastische tijd.

Aangezien ons groepje een aantal keer was afgeslankt, waren ook de plannen van de deelname en de reis ernaartoe al een paar keer gewijzigd. Niet afkomstig van deze contreien, was ik persoonlijk nog nooit in Eindhoven geweest, nee ook niet gaan winkelen. En ook onze Peter is geen held op onbekend terrein, dus werd ik meer zenuwachtig van zijn reisuitlestippel, dan van de marathon zelf.

Cindy van de club had aangeraden om zeker niet zelf te rijden, zoals zij had gedaan destijds, maar op een gegeven moment zei ik, laat mij maar. De 35 km was geen enkel probleem, dus ik zie wel hoe ik daar geraak en weer terug. Zal wel gaan.

Daags voordien overtuigden onze beste vrienden me echter, om me toch door hen te laten brengen en ter plaatse op de fiets te begeleiden. Onderweg naar Eindhoven had ik al vrij snel door, dat ik wellicht nooit goed was daar geraakt. En als dat wel zo zou zijn geweest, dat ik wellicht op van de zenuwen zou zijn geweest. En terug thuis zou ik helemaal niet meer zijn geraakt. Ik ben bibberend van de kou onder twee jassen, al vrij snel in slaap gevallen op de terugweg.

Andere vrienden bekommerden zich over onze dochter Kaat en haar 5 km in Eindhoven. Bedankt aan allen!

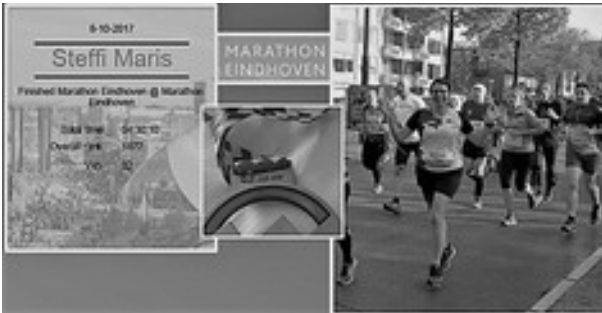
Ook de marathon zelf was zwaarder dan ik op basis van de trainingen had gedacht. Tussen kilometer 25 en 35 leek het niet vooruit te gaan. Toen Peter en onze vriend Jan met de fiets kwamen vragen ‘alles goed?’, had ik meer het ‘bol-het-af’-gevoel. De eerste kilometers was er nog een Engelstalige man met wie ik mooi synchroon kon lopen, maar Louis had mij aangeraden om zeker niet al lopend te drinken, en Johan had me aangeraden om zeker geen bevoorrading over te slaan, dus moest ik die man telkens weer bijbenen na de bevoorradingen. Na enkele keren was dat niet meer haalbaar. Vanaf toen liep ik zo goed als alleen. Het leek alsof ook steeds de muziekbandjes onderweg, juist stopten met spelen als ik enkele meters bij hun vandaan was. Hierdoor vond ik de ambiance ook net iets minder dan mijn Nederlandse vrienden hadden voorgespiegeld. De laatste kilometers gingen enkel nog vals-plat omhoog. Ik dacht welke freak/Freek heeft dit parcours uitgedokterd? Allee, ik ben dan kilometer per kilometer beginnen lopen. Van 30 naar 31. Van 31 naar 32. Van 32 naar 33. Op dat eindeloze roze vals-plat hellende fietspad vielen de lijken met bosjes. Steeds meer deelnemers begonnen te wandelen, en geraakten niet meer terug aan het lopen.

Geen enkele vezel in mezelf dacht eraan om te stoppen met lopen. Gelukkig heeft ook geen vezel dat gedaan. Mijn ook-de-marathon-lopende collega Bjorn zei nadien: ‘Heb je jouw foto’s al gezien? Jij zwaait op elke foto!’ Tja, ik liep alleen, dus had ook zo goed als elke fotograaf gezien. En ik heb heel de rit proberen te genieten. Heel bewust, bij elke eindeloos lijkende stap. Onderweg heb ik gedacht aan mijn vrienden die moesten opgeven in de aanloop, aan de papa van een sportvriendin die er enige jaren geleden in de laatste kilometers het bijltje bij heeft neergelegd, aan alle goede raad en alle toffe mensen in mijn leven. Er was heel veel tijd om te denken aan heel veel vrienden...

Twee keer heb ik mijn dochter met haar vriendinnen langs de kant zien staan, dat deed veel deugd. Peter en Jan zijn heel de weg bemoedigend blijven kijken, ook al keek ik waarschijnlijk niet op dezelfde manier terug. De laatste meters zag ik mederecreant Melanie aan de andere kant van de nadars, maar het duurde

eindeloos, nadat ik de eindstreep was gepasseerd en aan het einde van die reeks nadars kwam, tot ik haar kon begroeten. En daar kwam je dan in het niets. Ik wou vooral zitten, maar het had geregend, dus op de grond was geen goed plan. Melanie heeft me dan naar een iets verderop gelegen frituur geloodst, waar een bank stond.

Johan en Bjorn zegden nadien: sorry dat we niet op je gewacht hebben, maar ik had meer dan door, dat dat het laatste is wat je op dat moment nodig hebt: wachten op iemand die een uur of half uur later aankomt. Ik wou ook alleen maar zo vlug mogelijk naar huis. Een lekker warm bad nemen.



De dag zelf was ik uitgeput, maar de dagen nadien heb ik van de spieren geen last gehad. Het was alleen een heel vermoeiende week met de maandag- en dinsdagavond een opleiding, de woensdagavond de wekelijkse boodschappen tijdens de atletiek, en de donderdagavond maandelijkse bestuursvergadering. Ik verontschuldigd me bij deze dan ook voor het vroeger verlaten van een zeer cruciale en moeilijke vergadering, maar ik zag het om half twaalf echt niet meer zitten... Het was toen helemaal op.

Bedankt aan iedereen die deze marathon mogelijk heeft gemaakt en bedankt aan de bedenker ervan!

En als iemand ooit eens goede raad nodig heeft in de aanloop naar een marathon...

Steffi Maris

### **Voor het eerst een marathonetje**

Je zou zo zeggen: dat kan toch geen probleem zijn! Lopen en blijven lopen tot ze je tegenhouden. Dan vliegen de 42 km vanzelf voorbij!

Maar dit klopt natuurlijk niet , dat merk je wel als je traag start in een marathon: hoeveel lijken en gesneuvelden je dan voorbijgaat.

Je hoort alleen maar degenen die het gehaald hebben, maar van de velen die onderweg zijn gesneuveld, daar hoor je meestal niets van en dat zijn er dan toch gemiddeld een kleine 10 %.

En dat kan vele oorzaken hebben, zoals: een slechte dag hebben, te weinig getraind hebben, te veel getraind hebben, niet tegen de kou kunnen, niet tegen de warmte kunnen, te veel stress hebben,

het moeilijk hebben met tussen een massa volk te lopen, te weinig drinken onderweg, te veel drinken onderweg, ziek starten, te hard starten, zonneklop krijgen onderweg, krampen krijgen onderweg, geblesseerd geraken onderweg , hart begeeft het onderweg, en zo zijn er nog wel een aantal items te vinden waarom de eindmeet nooit in zicht komt.



Maar de meesten lopen het uit, zo ook onze 2 debuutmarathonlopers, **Steffi Maris** en **Johan Claes** . Ze hielden onze clubkleuren hoog in de **marathon van Eindhoven**.

Het is een hele prestatie: dikke proficiat!

SACN

Louis

## **CLUBKAMPIOENSCHAP 2018**

**Indra Jammaers** is de nieuwe clubkampioene bij de recreanten van SACN.

Ditmaal mochten de recreanten hun eindtijd bepalen over een afstand van 4, 650 km.

Indra benaderde haar eindtijd het dichtst, zij liep 8 sec te traag. Ze mocht een lekkere fles wijn en heerlijke pralines in ontvangst nemen.

Het clubkampioenschap en het SACN-jaar werden afgesloten met een kerstfeestje voorzien van heerlijk gebak (uiteraard gemaakt door onze lopende dames).

Ook Peter, onze ultraloper, kwam nog even vertellen over zijn prestaties en de mooie en boeiende ervaringen als ultraloper.

Aan iedereen bedankt voor de leuke attentie en op naar het volgend jaar!

Sportieve groeten  
Heidi

### **Dommelloop 2017**

Regen, sneeuw, buien, hagel, motregen, stroompanne en toch werd onze veldloop weer een **succes** met meer dan **600 atleten**.

We waren met behoorlijk wat volk om op te bouwen en af te breken. Dit liep van een leien dakje, ook al omdat er SACN'ers bij zitten die (bijna) voor alle problemen een oplossing hebben. Zo stonden we dan ook 's avonds om 18.30 u met de laatste werkers te genieten van de laatste trappisten.

De SACN-atleten waren met meer dan 110 komen opdagen om mee te lopen (85) of om mee te helpen in de organisatie, samen met de SACN-bestuurders en vrijwilligers, waarvoor dank.



*cadetten dames*

De eerste die op het podium mocht plaatsnemen voor SACN was **Lander Loomans** met een mooie 2<sup>de</sup> plaats. **Lara Dujourie** mocht zich de beste noemen van de 38 deelnemers, zeer mooie wedstrijd!

Als je bij **Suzy Tijskens** in de buurt kwam na de wedstrijd, kreeg je meteen goede zin, ze straalde dan ook dikke tevredenheid uit met haar

thuisoverwinning bij de masters: met een glimlach van oor tot oor mocht ze de gouden plak in ontvangst nemen. Op hetzelfde podium stond **Margot Swinnen**

te pronken met de bronzen medaille.

En dan waren er ook nog de top 5-plaatsen van Mien Vliegen, Jens Vanduffel, Stan Bax, Dieuwke Claes, Indy Lagarde, Tahnee Vandebroek, Inse Mandervelt, Julie Swinnen en Lieve Palmans.

Kortom, sportief konden we ook heel dik tevreden zijn.

Jammer dat we tijdens het drukste moment van de dag zonder stroom vielen, dit had onmiddellijk gevolgen op vele gebieden:

- de boog boven het podium viel onmiddellijk flauw.
- de hotdogkraam moest de verkoop stoppen (koude frikandellen zijn niet zo lekker)
- onze speaker moest overgaan op zijn eigen natuurlijke stem.
- het werd(muis)stil op het parcours toen de achtergrondmuziek verdwenen was.
- de uitslagverwerking kon nog even doorgaan op de batterij, maar dat was maar voor even, en ze zaten natuurlijk in het donker.
- kopieën maken op het parcours was ook plots gedaan.
- dit had dan weer gevolgen bij de prijsuitreiking: omdat er geen uitslagen ter beschikking waren, lag dit ook zo goed als stil.

De meeste mensen begrepen het probleem, maar je had erbij!!! Maar alles is weer goedgekomen!

Nogmaals **dank aan iedereen** die deze dag weer tot een succes heeft helpen maken.

En natuurlijk: **proficiat SACN-atleten!**

Hoofdtrainer SACN

Louis



*Opwarming op de Dommelloop*

**05/11/2017**

### **Tongeren – Eerste veldloop LCC**

Onder winterse omstandigheden werden de wedstrijden afgewerkt, gelukkig hielden we het min of meer droog.

SACN was met 31 atleten afgezakt naar de andere kant van Limburg. Vele jeugdleden traden voor het eerst aan in een andere (hogere) categorie.

We behaalden daar in de Tongerse klei 5 medaille plaatsen en dan nog eens 3 vierde plaatsen.



*Indy Lagarde*

Niet slecht om te beginnen. De hoofdvogel schoten we deze keer niet af, maar degenen met een 2<sup>de</sup> plaats, **Suzy Tijskens** en **Indy Lagarde**, kunnen nog maar één plaatsje beter!

In deze barre omstandigheden weet je een tentje natuurlijk wel te waarderen. Omdat niemand onze tent meegenomen had naar deze veldloop, mochten we in het tentje van DALO ons omkleden, waarvoor dank.

Proficiat, SACN- veldlopers, voor jullie puike prestatie

Louis

### **Bree – Sint-Niklaasveldloop**



*Mirthe (kangoeroes)*

**46 SACN-lopers** waren afgezakt naar het natte, koude Bree!

Het was een doelwedstrijd voor onze jeugdathleten, die met 29 aanwezig waren (het waren er meer maar de kangoeroes staan niet in de uitslag).

Alles gebeurde onder het toezien oog van de trainers T-C, Suzy en Theo.

SACN leverde ongeveer 10 % van de atleten bij deze cross, d.w.z. dat er een kleine 500 atleten aan de Boneput hun best gedaan hebben.

Bij de aankomst werd er bij de jeugd veel geweend, als gevolg van de snerpende noordenwind, die de gevoelstemperatuur ver onder het nulpunt bracht.

Met 8 podiumplaatsen mag SACN dik tevreden zijn, ook mochten 2 SACN-atleten op het hoogste schavotje klimmen: **Lara Dujourie** en **Suzy Tijskens**.

Maar het zijn niet alleen de podiumplaatsen die tellen, de meeste andere SACN'ers liepen immers ook voor wat ze waard waren, van kangoeroe tot master.

En de supporters zeiden onder elkaar: dit doen wij als hobby, heel de middag staan te kleumen!

Dikke proficiat, SACN-lopers!

Meer moet dat niet zijn (het mag wel!)

Hoofdtrainer SACN

Louis



*Jasper Philippe*

## **Sinterklaas en zijn zwarte pieten bij SACN**

Zomaar plots verscheen de goede Sint met enkele hulppieten op onze vrijdagtraining. Hij was wel een beetje overdonderd door de massa jeugd: **meer dan 100 atleetjes!**



Maar geen paniek: hij had voor iedereen iets lekkers meegebracht.

Natuurlijk waren er dit jaar geen stoute kinderen, zodat ze allemaal mochten aanschuiven voor wat lekkers. Na de training hadden we zodoende allemaal blij gezichten.



Bedankt, Sint en zijn trouwe hulpjes, die de snoepzakjes hadden klaargemaakt en naar de training hadden meegenomen.

Nog 1 jaartje wachten en dan komt hij weer...

SACN

**26/11/2017**

### **Genk – Veldloop**

Met maar liefst **41 atleten** was SACN vertegenwoordigd op de 'bergveldloop'.

Jawel, het was een berg, weliswaar een platte berg, maar toch een berg waar je eerst omhoog moest lopen naar de top, om vervolgens weer af te dalen naar zeeniveau.

Ook hier waren er weer veel deelnemers, niet zoveel als bij ons, maar toch ook dicht tegen de 600 aan.

Het was er koud, maar gelukkig droog. Ons tentje was er ook bij, als bescherming tegen de gure noordenwind. Dank hiervoor aan de familie Vliegen, die de tent meegenomen had vanuit Pelt.

En ook aan Gerard Vangerven die ze weer teruggebracht heeft naar onze thuisbasis.



*Ribe Smids*

Een overwinning mochten we deze keer niet vieren, maar wel vier 2<sup>de</sup> plaatsen met **Mien Vliegen**, **Lander Loomans**, **Lara Dujourie** en **Suzy Tijskens**.

Brons hadden onze atleten ook. Hiervoor zorgden **Jens Vanduffel** en **Inse Mandervelt**.

Proficiat, SACN-deelnemers, de LCC-punten zijn weer binnen!

Louis

**17/12/2017**

## **Dilsen – Veldloop**

Met meer dan 40 SACN-atleten waren we afgezakt naar **Dilsen** . Voor één keer eens niet in barre weersomstandigheden, het zonnetje liet zich zelfs zien!

Minstens drie van onze atleten waren door ziekte niet in topvorm. Als iemand met dezelfde ziekteverschijnselen aan hun raad had gevraagd, dan hadden ze zeker gezegd: “Niet lopen “!

Maar zelf gingen ze wel het strijdperk in. Bij een enkeling viel het nog mee, maar bij de meesten eindigde het in een teleurstelling ,maar ja, *eigenwijs is ook wijs!*

**Lara Dujourie** bezorgde ons de enige overwinning van deze dag.

De andere podiumplaatsen werden behaald door:

- **Mien Vliegen** brons
- **Jens Van Duffel** brons
- **Dieuwke Claes** brons
- **Inse Mandervelt** brons
- **Floor Vliegen** brons



*Opwarming in Dilsen*

Proficiat, SACN-atleten en trainers!

We hebben ons weer laten zien.

Louis

**17/12/2017**

## **Zomaar een doodgewone zondag!**

's Morgens om 6.45 u uit de veren om om 8 u de morgenmaaltijd klaar te hebben voor onze gasten van de B&B . Zo rond 11 u was de afwas gedaan en kon ik naar huis terugkeren om me om te kleden voor de **veldloop van Dilsen**.

De kangoeroes hadden net gelopen toen ik daar aankwam. Mooie sportnamiddag beleefd met 7 podiumplaatsen van atleten van onze club in het prettige gezelschap van een 60-tal SACN'ers en supporters.

Rond 16 u naar huis, waar ik nog een **duurloopje** deed van 40', nog net niet in de donker.

Ondertussen in de auto had ik gehoord dat Wout van Aert de veldrit in Namen overtuigend gewonnen had en dat Racing Gent aan de rust in Charleroi nog niet had gescoord, Charleroi trouwens ook niet.

Toen richting Opglabbeek gereden om mijn waardebon te verzilveren in het tweesterrenrestaurant de **Slagmolen**. Toen ik de bon kreeg van de SACN-bende en het bedrag zag, dacht ik wel een feestje te kunnen bouwen met een aantal mensen. Bij het bekijken van de website van de Slagmolen moest ik echter mijn ambitie drastisch inperken. Een degustatiemenu inclusief wijnen en een borreltje achteraf kostte 206 euro per persoon...



Maar het was wel bijzonder lekker, niet voor elke dag, maar toch!

Rond 24 u was ik weer thuisgebracht, gelukkig had ik een BOB bij, anders had ik een taxi moeten bellen.

Van **een geslaagde dag** gesproken!

Iedereen bedankt voor de waardebon en ook voor de wenskaart.

Als ik ze opendoe, word ik nog altijd vrolijk!

Louis

### **Start to run, najaar 2017**

We waren begonnen met 13 toekomstige atleten en legden met 10 atleten de 5-kilometertest af (10 weken na het begin!)

De trainers (Gitta en Louis) wisten al dat het een succes ging worden, vandaar dat de champagne al klaarstond. Nu de atleten nog zien te overtuigen

om te blijven lopen , in het gezelschap van de recreantengroep van Heidi.

Sommige start-to-runners gingen er vandoor alsof ze hun record op de 5 km moesten verbreken.

Nochtans was er op voorhand gezegd dat tempo totaal geen rol speelde, het enige doel was immers uitlopen.

We haalden 100/100: iedereen liep vlot zijn/haar 5000 m zonder noemenswaardige blessures.

Ja, nadien bij het ontkurken van de champagne kreeg iemand de stop van de fles in zijn oog, ook al mikte ik naar boven! Je kan niet alles hebben...

Proficiat, beginnende lopers. Het begin is gemaakt.

Louis

### **Limburgse records bij onze masters**

We hebben er veel: maar liefst **66** SACN-atleten mogen zich **Limburgs recordhouder** noemen!

De records die we dit jaar mochten bijschrijven op ons palmares:

- **M35**

Stijn Vereecken HSS

- **W65**

Mia Palmans 10000 m

Mia Palmans uurloop

De Limburgse records die nog standhouden en gepresteerd zijn in vorige eeuw:

- **W35**

Bloemen Francine 4x200 m

Giesbers Lisette 4x200 m

Kuppens Annie 4x200 m

Leijnen Marie-Josée 4x200 m

- **W45**

Giesbers Lisette 80H  
Giesbers Lisette 100H  
Giesbers Lisette hoog  
Giesbers Lisette ver

- **W50**

Giesbers Lisette 80H  
Giesbers Lisette ver  
Giesbers Lisette speer

- **M35**

Molemans Willy snelwandelen 5 km op piste  
Molemans Willy snelwandelen 5 km op de weg

- **M40**

Verkoyen Ronny 20000 m

- **M50**

Engelen Jean 1000 m

- **M55**

Engelen Jean 800 m  
Engelen Jean 1000 m  
Engelen Jean mijl



Bovenstaande clubrecords staan er voor eeuwig of zoiets, anders waren ze al lang verbroken!

## Atleet in de schijnwerper

### Sasha Sijbers

*Naam:* Sijbers

*Voornaam:* Sasha

*Geboortedatum:* 2 april 2004

*Woonplaats:* Neerpelt



*Waar zit je op school? Welke richting volg je?*

TIO in Overpelt, richting IW (industriële wetenschappen).

*Ga je graag naar school? Waarom wel/niet?*

Ja, omdat ik daar elke dag mijn vrienden kan zien.

*Wat is je lievelingsvak op school?*

LO

*Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?*

6 jaar

*Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?*

Eerst heb ik een proefles gedaan en ik vond het leuk en ben dat blijven doen.

*In welke categorie behoort je in de atletieksport?*

Cadet eerste jaar.

*Wat is jouw favoriete discipline?*

Speer. Ik vind werpen leuk en ben er goed in.

*Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?*

Dat ik nooit opgeef!

*Wat is jouw atletiekdoel voor de zomer?*

Nogmaals eerste zijn bij het LK.

*Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?*

Vierde plaats op het BK van speer en vier keer Limburgs kampioen.

*Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?*

Eén jaar geleden twijfelen om te stoppen om te gaan voetballen.

*Heb je nog andere bezigheden/hobby's?*

Cinema, tekenen.

*Waarom ben je bij SACN?*

Omdat het een fijne club is.

*Wat is je grootste droom?*

Ooit deel te kunnen nemen aan de Olympische Spelen.



*Miniemen op het clubfeest van SACN*

Veel succes, Sasha!

### **Prestatieboek bestellen?**

Zoals ieder jaar wordt er weer een prestatieboek gemaakt met de prestaties van het afgelopen seizoen. Dit boek vermeldt van iedere atleet die aan wedstrijden heeft deelgenomen, zijn/haar beste prestatie van het seizoen 2016-2017, alsook de clubrecords van SACN en titels die onze atleten behaalden.

Je kan het prestatieboek gratis bekomen (1 per gezin), maar je moet er wel voor inschrijven zodat wij weten hoeveel exemplaren we moeten laten drukken.

Wie interesse heeft in een prestatieboek, kan een exemplaar bestellen door zijn naam en adres door te geven **voor 1 maart 2018** aan: Trinette Paesen, lommelen.paesen@pandora.be.

Als je al ingeschreven hebt voor een prestatieboek op het kerstfeest/kampioenenhulde, is het niet nodig om je opnieuw in te schrijven!

De prestatieboeken worden verdeeld samen met het clubblad van april 2018.

Met sportieve groeten

SACN

## Kalender Limburgs Crosseizoen (LCC)

07/01/2018	ATLA VELDLOOP Lanaken
14/01/2018	Veldloop Alken ACA
27/01/2018	PARKLOOP Sint-Truiden TACT
04/02/2018	Provinciaal kampioenschap Genk
18/02/2018	VELDLOOP van LOMMEL DALO

Meer info vind je op de website van SACN:  
<http://www.sacn.be/sites/default/files/LCC-2018.pdf>

### Veiligheid voor alles!



Rechtstreekse aanleiding voor dit artikel is: dat we weer veel geluk hebben gehad!

Onlangs landde een discus tussen 2 groepjes kinderen die het grasveld overstaken.

**Deze oproep is al eens gebeurd, maar ik vraag het nogmaals en heel uitdrukkelijk!**

Als er atletiek bedreven wordt op het sportveld, zowel tijdens trainingen als wedstrijden, **kijk uit en let op!**

**Atleten:** loop nooit over het grasveld, niet op training maar ook niet tijdens wedstrijden, als er werpnummers plaatsvinden! En ook niet over aanloopstroken (ver, polsstok).

Tijdens de training luister je naar de trainer i.v.m. wanneer er geworpen mag worden en de werptuigen teruggehaald mogen worden!

Ook tijdens trainingen en wedstrijden blijf je achter de kooi staan, nooit waar een discus je kan raken!

**Trainers:** geef duidelijke bevelen op training wanneer er geworpen mag worden en zeker wanneer de tuigen teruggehaald mogen worden.

Voor je bevel geeft tot werpen, kijk of er zich niemand in de werpzone bevindt!



Wijs de atleten erop dat ook tijdens wedstrijden ze in hun zone moeten blijven waar ze een nummer bekampen; als ze met niets bezig zijn, moeten ze terug achter de omheining staan.

Als de tuigen naar de werpzone gebracht worden en daarna terug naar de materiaalruimte wordt er nooit gegooid met de tuigen! Alleen in de zone die de trainer bepaalt, wordt er gegooid!

**Ouders:** blijven tijdens de trainingen sowieso buiten de omheining staan, maar ik raad ten stelligste aan dit ook te doen tijdens wedstrijden. Ik heb al meermaals gezien dat een speer een supporterende ouder, die over het veld rende, net miste!

**Juryleden:** je zou zeggen, zij moeten het toch zeker weten, maar ook zij moeten voortdurend opletten. Ik heb al meermaals gezien dat deze het veld oversteken, van de ene juryplaats naar de andere, zonder zich ervan bewust te zijn dat ze een hockeybal op hun kop kunnen krijgen .

Als je over het grasveld loopt, loop je altijd gevaar getroffen te worden door rondvliegende tuigen, discus, hockeybal, speer, kogel , hamer.

Maar ook op de aanloopstroken voor polsstok en ver loert er gevaar om de hoek , als je omver gelopen wordt door een atleet op snelheid!

Iedereen heeft hierin zijn verantwoordelijkheid!

In de 40 jaar dat ik met atletiek bezig ben, heb ik al vele malen toestanden gezien waar het net nog goed ging! Speren, kogels, hockeyballen, hamers en discussen die personen maar net misten!

Bijvoorbeeld op een meeting in Diepenbeek waar een hamer op het terras terecht kwam zonder iemand te raken!

Heel dikwijls kan je 'oef' zeggen, in het andere geval kan je de MUG bellen!

Ik heb het ook al te veel mis zien gaan.

Alken: officieel die de discuszone doorwandelde, kreeg een discus op zijn rug.

Neerpelt: jurerend jurylid was even niet aan het opletten, keek even snel naar een andere wedstrijd, kreeg discus op zijn pols gegooid (de worp was buiten de zone) maar het effect was hetzelfde.

WK top-afstandloopster stak de aanloopstrook van ver over, waar een atleet op

topsnelheid aankwam. Als een massa van 85 kg op volle snelheid tegen je aan knalt, is dit niet goed voor je gezondheid!

Europees kampioenschap: atleet die het grasveld overstak kreeg speer door zijn kuit gegoooid die 60 m verder vertrokken was.

Neerpelt: atleet die kogel op zijn kop kreeg, ging kogel halen terwijl een andere atleet in actie kwam!

Ik zou toch niet altijd tellen op je geluk. Voorkomen is hier beter dan genezen.

Voor alle trainers die met werpnummers bezig zijn: besteed hier extra aandacht aan tijdens trainingen, maar ook tijdens wedstrijden en wijs de atleten ook op de mogelijke gevaren!

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers

## **Wij lopers en dazen**

*Wat is een daas, dat beest waar wij veel last van hebben?*

Dit is een vrouwelijk bloedzuigend insect. Het steekt niet, maar bijt!

*Wat doen ze?*

Dazen strijken snel neer en bijten dan vrijwel onmiddellijk, wat meestal goed te voelen is.

*Wat kan je doen?*

Heel snel gaan lopen, bijvoorbeeld!

Dazen zijn echter ook snel (25 km/u) en achtervolgen hun prooi hardnekkig, soms wel een kilometer lang (alleen de goed getrainde dazen, natuurlijk).

De overlast van dazen kan bestreden worden door bedekkende kleding van voldoende dikte, waardoor ze niet meer kunnen bijten. (heerlijk als het een graadje of 25 is!)

Dazen kunnen hun prooi moeilijker vinden als gebruik wordt gemaakt van

sprays of smeersels met een geurbarricade.

Een antimuggenmiddel met DEET werkt ook uitstekend tegen dazen. Overweeg wel of het middel, gezien de mogelijke bijwerkingen, zoals huidirritatie, niet erger is dan de kwaal.

In ruitersportwinkels is anti-daasspray verkrijgbaar om dazen bij paarden uit de buurt te houden. Ook vliegendekeksen bieden paarden bescherming tegen dazen.

(ik zie me al lopen met een vliegendekeksen!)

*Waar kom je ze meestal tegen?*

Ze komen vooral voor op iets vochtige plaatsen, die naast zon ook wat schaduw bieden. Vochtige, moerasachtige bossen of bossen waar plassen staan.

Raad van tante Kaat: als je in de bossen loopt en je komt “te” veel dazen tegen, loop dan het bos uit, naar open akkers of heidegebieden, want vliegen in de vlakke zon, daar houden ze niet van.

*Wanneer komen ze op je af?*

Op bloed beluste vrouwtjesdazen komen af op geuren, warmte, zweet en beweging om prooien te vinden (dus lopers zijn ideaal).

Dazen zijn de beruchte roofvliegen die bij warm, zwoel weer gemeen kunnen bijten.

Vooraf bij warm en windstil weer slaan de vrouwtjesdazen toe. De slachtoffers worden opgespoord aan de hand van de koolstofdioxide die door uitademen in de lucht terecht komt. Daarnaast reageren ze sterk op warmte, bijvoorbeeld door inspanning.

*Wat te doen als ze toch een stuk uit je lichaam gebeten hebben?*

Om de pijn te verzachten en de zwelling te verminderen: de plek van de dazenbeet koelen met een koud nat washandje, coolpack of ijsklontjes in een washandje.



De plek desinfecteren door goed te wassen met zeep en water of behandelen

met bv. sterilon. Ontsmetten met azijn is ook mogelijk.

Bij de apotheek zijn diverse crèmes en gels verkrijgbaar om te gebruiken tegen jeuk en pijn ten gevolge van dazen- en andere insectensteken. Niet iedereen lijkt daar evenveel baat bij te hebben.

En als je dit allemaal gelezen hebt en je komt ergens waar er veel zitten, is de enige optie: zo snel mogelijk lopen tot bij je autootje.

Nu ben ik uitgedaasd!

Louis

## **Hoogtestage**

*Waarom?*

Om de zuurstofopname van het bloed te verbeteren met als doel beter te presteren op zeeniveau.

*Wat gebeurt er met ons bloed op hoogtettraining?*

Op hoogte zal, omdat de lucht ijler is, de ademhaling versnellen en verdiepen. Dit om de zuurstofvoorziening van het bloed op peil te houden. Het hart reageert met een verhoging van de hartslagfrequentie.

Op 1800 m is de luchtdichtheid 20 % minder dan op zeeniveau.

Op 2500 m is de luchtdichtheid 25 % minder.

Het bloed past zich aan met een verhoging van het bloedvolume en een verhoging van het aantal rode bloedcellen.

Het voordeel van de aanpassing is dat de atleet een verhoogd vermogen krijgt om zuurstof in het bloed te transporteren. Dit vermogen stijgt met een stijgend aantal rode bloedlichaampjes.

Het gevolg hiervan is dat er meer zuurstof naar de werkende spieren getransporteerd kan worden. Deze aanpassingen hebben dan later een positieve invloed bij prestaties op lagere hoogten.

### *Hoelang?*

Fondlopers : minimaal 3 en maximaal 6 weken

Halvefondlopers: minimaal 2 en maximaal 6 weken

### *Voor wie?*

Een hoogtestage is slechts zinvol voor atleten die reeds een zeer goede uithoudingsbasis hebben.

Eigenlijk dient een hoogtestage om de puntjes op de i te zetten (te pieken naar belangrijke wedstrijden toe).

Heb je voor de trainingsstage een te beperkt volume getraind of te weinig getraind, dan heb je veel kans op overtraining tijdens de stage!

Het meeste voordeel halen de halvefond- en fondatleten uit een hoogtestage!

### *Op welke hoogte?*

De optimale hoogte moet tussen 1800 m en 2500 m zitten.

### *Hoe moet de trainingsopbouw zijn tijdens de hoogtestage?*

De eerste dagen moeten dienen om je lichaam zich te laten aanpassen aan de hoogte. Daarom de trainingsintensiteit en -omvang een beetje bescheiden houden de eerste dagen. (zeker als je boven de 2000 m gaat sporten: er is dan een verhoging van de hartslag en een slechtere herstelpols. Hoe beter je uithouding is, hoe minder last je hiervan zal hebben)

Mijn ervaring is dat je op 1800 m (St.-Moritz, Font Romeu) haast bij aankomst je geplande programma kan afwerken, zonder probleem.

Suggesties voor de trainingen op hoogte, zeker als je 3 weken gaat:

- Trainingsintensiteit gedurende de eerste dagen laag houden, zoniet bestaat er gevaar voor overtraining.
- Voer tempo-intervaltrainingen op een lagere snelheid uit, met kortere reeksen en langere herstelperioden.
- Voer de trainingen uit met een lagere intensiteit.
- Voer trainingen in wedstrijdtempo uit over kortere afstanden.

- Ruim meer tijd in voor herstel.
- Controleer regelmatig je rustpols (hij zal normaal iets hoger zijn dan op zeeniveau, terwijl je maximale hartslag hetzelfde blijft).

Trainingen op hoogte met het accent op omvang zullen de stabiliteit van het prestatieniveau na terugkeer bevorderen. Trainingen met een intensief karakter zullen meer kans geven op schommelingen in het prestatieniveau.

Op hoogte kunnen minder zuren (o.a. lactaat) gebufferd worden (kans op snellere verzuring).

In rust en tijdens submaximale inspanningen (tot 4 Mmol) stijgt het hartdebiet door toename van de hartfrequentie (trainingszones op hartslag aanpassen!).

De laatste dagen van de stage (zeker als je 3 weken gaat) zijn de recuperatiefase voor de terugkeer naar het laagland. Men traint dan nog aan een lage intensiteit en men legt het accent op uithouding met een verminderde omvang. Op deze manier voorkom je dat de atleten te vermoeid met hun reacclimatisatie starten. De recuperatiefase duurt 2 à 3 dagen.

*Wat zijn de beste perioden voor belangrijke wedstrijden na een hoogtestage?*

Direct na de stage is er sprake van een toegenomen prestatievermogen. (maar dan moet tijdens de stage reeds wedstrijdvoorbereidend getraind worden, zodat je uitgerust terugkomt uit de stage. Wil je dan al een wedstrijd doen, dan is het aan te raden er eerst ervaring mee op te doen)

Na de derde dag verdwijnt deze weer.

De eerste gunstige periode valt tussen de 3<sup>de</sup> en de 6<sup>de</sup> dag, als je tot de laatste dag van de stage blijft doortrainen.

Dan volgt een depressiefase die zo'n 7 dagen kan aanhouden. Deze fase is individueel bepaald en afhankelijk van de op hoogte gevolgde trainingen.

De tweede gunstige periode valt tussen de 9<sup>de</sup> dag en de 35<sup>ste</sup> dag na terugkomst van de hoogtestage.

Bij ieder individu ligt het een beetje anders, dit moet je ondervinden door de ervaring opgedaan in het verleden.

### *Wat eten en drinken tijdens de hoogtestage?*

De voeding moet meer koolhydraten en eiwitten bevatten en minder vetten.

Men moet meer drinken dan op zeeniveau (meer dan 3 liter per dag). Het vochtverlies op hoogte is groter. (drinken, drinken en blijven drinken)

Daarom moet je ook elke dag je gewicht controleren of je niet te veel gewicht verliest.

Alcohol is uiteraard volledig verboden!

### *Waar moet je nog op letten voor vertrek op hoogtestage?*

Zorg ervoor dat, voor je op stage vertrekt, je ijzerstatus 100 % in orde is!

Best de 14 dagen voor je vertrekt bloed laten controleren.

Is het aan de lage kant: best ijzer bijnemen, want op stage heeft het lichaam extra ijzer nodig! (als je ijzer samen met vitamine C neemt wordt het beter opgenomen).

Bij een ijzertekort tijdens de stage zal er maar een geringe stijging zijn van je rode bloedcellen.

Ook je tanden moeten helemaal in orde zijn, op hoogte is er een grotere kans op infectie!

Als je niet 100 % in orde bent (ziek of licht geblesseerd) heeft een hoogtestage weinig zin!

Vlak na de stage bloed opnieuw laten controleren om te kijken naar de verbeteringen en eventuele tekorten, ook om vergelijkingsmateriaal te hebben voor de toekomst.

### *Waar moet je nog op letten tijdens de hoogtestage?*

Gezien de lagere temperaturen en de snel wisselende weersomstandigheden is ook tijdens de zomer winterkledij gewenst (handschoenen, muts, warm trainingspak).

Men moet zich ook tegen de zon beschermen om verbranding te voorkomen (beschermende crème met hoge beschermingsfactor).

Als je gaat lopen of wandelen waar er nog sneeuw ligt, bescherm je dan ook

tegen sneeuwblindheid (zonnebril).

Iedere dag rustpols opmeten (in verband met te vermijden overtraining)

*Word je echt beter van trainingen op hoogtestage?*

Mijn ervaring is: als ik de 15 hoogtestages evalueer die ik gedaan heb met atleten van SACN, dat 80 % van de atleten een PR liepen in de maand na de stage! (het waren meestal 14-daagse stages)

Dit zeker ook door de hoogte, maar niet alleen daardoor. Ook omdat ze 14 dagen als een “prof” atleet getraind hebben!

Speelt ook mee dat de atleten , als de stage 100 % goed verlopen is, mentaal sterk stonden!

*Weetjes:*

- Wanneer een atleet van zeeniveau naar grote hoogte gaat trainen, dan daalt zijn VO<sub>2</sub>-max onmiddellijk met 10 % per 1000 m boven de 1500 meter hoogte.
- Een beperkt aantal mensen (5 %) wordt uit hun lood geslagen als ze op een zekere hoogte komen, dit door hoogteziekte.
- Zeker voor de fondlopers zijn meerdere hoogtestages per jaar aangewezen, ze versterken elkaar!

*Wedstrijden op hoogte:*

Tot en met 400 m is er een voordeel waar te nemen van wedstrijden op hoogte , door de verminderde luchtweerstand (ijlere lucht), vanaf 800 m gaat deze ijle lucht in het nadeel spelen omdat er minder zuurstof aanwezig is.

Sportieve groeten

Louis





**Tel.: 011/541 216**

**Sporten is gezond !!!**

Maar wel met het juiste materiaal !!!

Daarvoor moet u bij ons zijn.

Als lid van SACN krijgt u bij ons een

KORTING van **20 %** op uw loopschoenen

KORTING van **10 %** op al uw andere aankopen.

*(Korting niet geldig op reeds afgeprijsde artikelen)*

**Openingsuren:**

**Maandag** 13u – 18u30

**Dinsdag t/m vrijdag** 09u – 18u30

**Zaterdag** 09u – 18u

**Zon- en feestdagen** GESLOTEN

**In juli en augustus zijn wij op maandag gesloten !!!**

### Trainingsuren winter (van 1 november tot 30 maart 2018)

<b>Dag</b>	<b>Doelgroep</b>	<b>Van – tot</b>	<b>In-out</b>	<b>Plaats</b>
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>donderdag</i>	lopers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof/ verplaatsing
<i>vrijdag</i>	kangoeroes	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	(opgelet!*) fit-o-meter
	Specialisatie jeugd	Nog te bepalen	outdoor	Hamont Dommelhof
<i>zondag</i>	kampers (v.a. cadet)	10.00 – 12.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	9.30 – 11.00 u	outdoor	Dommelhof

## Hoofdtrainer

Louis Geboers Tel.: 011/44.59.23; E-mail: louisgeboers@hotmail.com

## Hoofdtrainer Jeugd

Stijn Lehembre E-mail: jeugd.sacn@gmail.com  
GSM: 0489/57 67 75; E-mail: stijn.lehembre@gmail.com

## Hoofdtrainer Kampers (vanaf cadet)

Pascal Snoeks GSM: 0473/56 28 15; E-mail: pascalsnoeks71@gmail.com

## Hoofdtrainer Lopers Wedstrijdatleten

Louis Geboers Tel.: 011/44 59 23; E-mail: louisgeboers@hotmail.com

## Hoofdtrainer Lopers Recreanten

Heidi Gielen Tel.: 011/66 28 38; E-mail: heidi.gielen@skynet.be

## Overige trainers

Anouk Agten GSM: 0471/76 85 27; E-mail: agtenanouk@gmail.com

Jos Biemans Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be

Anneleen Bollen E-mail: anneleen\_bollen@hotmail.com

Jomme Claes E-mail: jomme.claes@telenet.be

Yves Coureaux GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardyag.com

De Cremer Glen GSM: 0472/34 33 76; de.crem.da@hotmail.com

Dennis Delarbre GSM: 0494/13 97 99; E-mail: dennis.delarbre@student.pxl.be

Sam Eerdekens GSM: 0471/39 73 11; E-mail: sameerdekens@hotmail.com

Cynthia Hermans Tel.: 011/64 75 54; E-mail: cynthiahermans@hotmail.com

C-J Kooij GSM: 0498/56 14 43; E-mail: c-jkooij@hotmail.com

T-C Kooij GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com

Annie Kuppens Tel.: 011/66 16 11; E-mail: patriciaغوossens@hotmail.com

Benny Maes GSM: 0478/74 35 05; E-mail: benny.maes@hotmail.com

Gitta Mertens E-mail: gittamertens@hotmail.com

Chris Peeten GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris\_peeken@hotmail.com

Lieze Peeten GSM: 0493/78 50 80; E-mail: liezepeeken@hotmail.com

Pieter Put E-mail: pieter\_put@hotmail.com

Ann-Sofie Salaets Tel.: 011/66 28 38; E-mail: ann-sofie1salaets@hotmail.com

Marc Salaets Tel.: 011/66 28 38; E-mail: heidi.gielen@skynet.be

Martijn Scheepers GSM: 0478/37 17 44; E-mail: scheepersmartijn1@gmail.com

Kimberly Seigers GSM: 0498/67 86 41; E-mail: kimberlyseigers@gmail.com

Jan Sleurs Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Roel Smeets Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com

Brecht Stevens E-mail: brechtstevens@hotmail.com

Daan Stevens GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan\_s@hotmail.be

Hans Stevens Tel.: 011/62 14 02; E-mail: stevens\_hans@hotmail.com

Johan Stinckens Tel.: 011/73 39 14; E-mail: johan.stinckens1@pandora.be

Linde Truyers GSM: 0494/34 43 97; E-mail: linde.tr@hotmail.be

Suzy Tyskens Tel.: 011/66 56 46; E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com

Sophie Van Dongen GSM: 0497/63 71 58; E-mail: sophievandongen18@gmail.com

Bieke Vaes GSM: 0476/61 51 17; E-mail: vaesbieke91@hotmail.com

Theo Van Haandel E-mail: vanhaandel.theo@gmail.com

Ruben Van Baelen Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com

Stijn Vereecken Tel.: 011/54 48 54; E-mail: stijnvereecken@hotmail.com

Jean Vereyken GSM: 0473/90 89 02; E-mail: jean.vereyken@proximus.be

May Verheyen GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be

Jeroen Zaenen GSM: 0497/75 65 21; E-mail: cat\_tractorpulling@hotmail.com



**Redactieteam:**

An Kerkhofs

Lien Molemans

Willy Molemans

**Verantwoordelijke uitgever:**

Sporting Atletiekclub Neerpelt

[www.sacn.be](http://www.sacn.be)